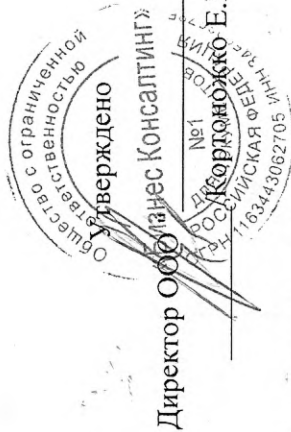




Волгодонская районная администрация  
Управление по образованию и работе с молодежью  
2017



Утверждено  
№1  
Д.С. Кордонюк Е.Ю.  
ИНН 34-08-001705  
ОСЕЙСКАЯ  
163443062705

## Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше, для муниципальных общеобразовательных школ

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления.  
На основе Федерального учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора"  
2022г - 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс,  
2017. - 544с.

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.  
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	8,13	6,9	35,8	237,82	54-25к/2022н	25
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.г	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,50	54-23гн/2022н	14
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,28</b>	<b>16,03</b>	<b>100,69</b>	<b>628,15</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/2022н	15,12
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	16
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022н/ 331/2017м	35
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>26,48</b>	<b>26,78</b>	<b>113,09</b>	<b>799,37</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1480,00</b>	<b>46,76</b>	<b>42,81</b>	<b>213,78</b>	<b>1427,52</b>		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	54-22к/2022н	20
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15,51</b>	<b>14,68</b>	<b>78,65</b>	<b>508,75</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	15,12
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>30,71</b>	<b>24,55</b>	<b>121,28</b>	<b>829,05</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1475</b>	<b>46,22</b>	<b>39,23</b>	<b>199,93</b>	<b>1337,80</b>		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		12-18 лет					
		Б	Ж	У			
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	10,25	11,50	48,25	337,87	54-23к/2022н	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,35</b>	<b>15,80</b>	<b>85,14</b>	<b>555,41</b>		
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	15,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	16
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	288/2017м	66
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>34,26</b>	<b>28,18</b>	<b>117,20</b>	<b>857,70</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1460,00</b>	<b>51,61</b>	<b>43,98</b>	<b>202,34</b>	<b>1413,11</b>		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 4/неделя 1: Четверг</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	260	10,75	8,5	37	267,5	54-20к/2022 н	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,75</b>	<b>22,25</b>	<b>83,97</b>	<b>616,82</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/2022н	15,12
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	16
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	3с/2022н	35
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>32,81</b>	<b>19,46</b>	<b>116,08</b>	<b>770,98</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1490,00</b>	<b>52,56</b>	<b>41,71</b>	<b>200,05</b>	<b>1387,80</b>		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
<b>День 5/неделя 1: Пятница</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

**Завтрак**

Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	22
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,88</b>	<b>18,93</b>	<b>95,27</b>	<b>627,03</b>		
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,35</b>	<b>17,54</b>	<b>88,74</b>	<b>587,23</b>		

**Обед**

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	15,12
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	16
Котлеты мяскапустные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	39
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	22
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>26,57</b>	<b>33,93</b>	<b>97,16</b>	<b>808,85</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1460</b>	<b>45,45</b>	<b>52,86</b>	<b>192,43</b>	<b>1435,88</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>913,00</b>	<b>30,17</b>	<b>26,58</b>	<b>112,96</b>	<b>813,19</b>		

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>День 1/неделя 2: Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	6,30	7,30	54,32	302,50	54-16к/2022н	20
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,67</b>	<b>12,58</b>	<b>102,07</b>	<b>570,50</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	15,12
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	16
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>26,26</b>	<b>24,30</b>	<b>117,57</b>	<b>792,84</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1490</b>	<b>39,93</b>	<b>36,88</b>	<b>219,64</b>	<b>1363,34</b>		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	217,5	54-27к/2022м	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,11</b>	<b>13,41</b>	<b>92,37</b>	<b>551,41</b>		
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	15,12
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	16
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	63
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>23,32</b>	<b>25,12</b>	<b>107,24</b>	<b>752,14</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1380</b>	<b>38,43</b>	<b>38,53</b>	<b>199,61</b>	<b>1303,55</b>		



Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

**День 3 /неделя 2: Среда**

**Завтрак**

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/2022н	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,95</b>	<b>22,85</b>	<b>68,31</b>	<b>559,66</b>		

**Обед**

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,30	54-3з/2022н	15,12
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	16
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022н	35
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>30,70</b>	<b>28,09</b>	<b>115,01</b>	<b>835,29</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1480</b>	<b>50,65</b>	<b>50,94</b>	<b>183,32</b>	<b>1394,95</b>		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		12-18 лет					
		Б	Ж	У			
<b>День 4/неделя 2: Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	9,5	8,5	33,25	245	54-20к/2022 н	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,16</b>	<b>14,61</b>	<b>84,36</b>	<b>532,15</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-23/2022н	15,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	16
Фрикадельки св соусом 100/30	130	17,70	14,20	8,90	212,70	77-7/54-3с/2022н	46
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>41,49</b>	<b>26,93</b>	<b>133,95</b>	<b>922,00</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1490</b>	<b>57,65</b>	<b>41,54</b>	<b>218,31</b>	<b>1454,15</b>		

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>	12-18 лет						

**Завтрак**

Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м*	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,47</b>	<b>16,92</b>	<b>71,39</b>	<b>510,66</b>		
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>562,00</b>	<b>16,47</b>	<b>16,07</b>	<b>83,70</b>	<b>544,88</b>		

**Обед**

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	15,12
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	66
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>26,60</b>	<b>23,19</b>	<b>86,78</b>	<b>661,90</b>		<b>161,12</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1430</b>	<b>44,07</b>	<b>40,11</b>	<b>158,17</b>	<b>1172,56</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>892,00</b>	<b>29,67</b>	<b>25,53</b>	<b>112,11</b>	<b>792,83</b>		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		<b>17,41</b>	<b>16,81</b>	<b>86,22</b>	<b>566,05</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>19,35</b>	<b>18,27</b>	<b>22,51</b>	<b>20,81</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		<b>29,92</b>	<b>26,05</b>	<b>112,54</b>	<b>803,01</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>33,24</b>	<b>28,32</b>	<b>29,38</b>	<b>29,52</b>
<i>Среднее значение за день</i>		<b>47,33</b>	<b>42,86</b>	<b>198,76</b>	<b>1369,07</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>52,59</b>	<b>46,59</b>	<b>51,90</b>	<b>50,33</b>
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		20,81	20-25%	
	Обед		29,52	30-35%	

ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт питания" проведено обследование рациона питания обучающихся с содержанием хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.